
Alumna: Xènia Salellas Bosacoma

Tutora: Iolanda Vila Serra

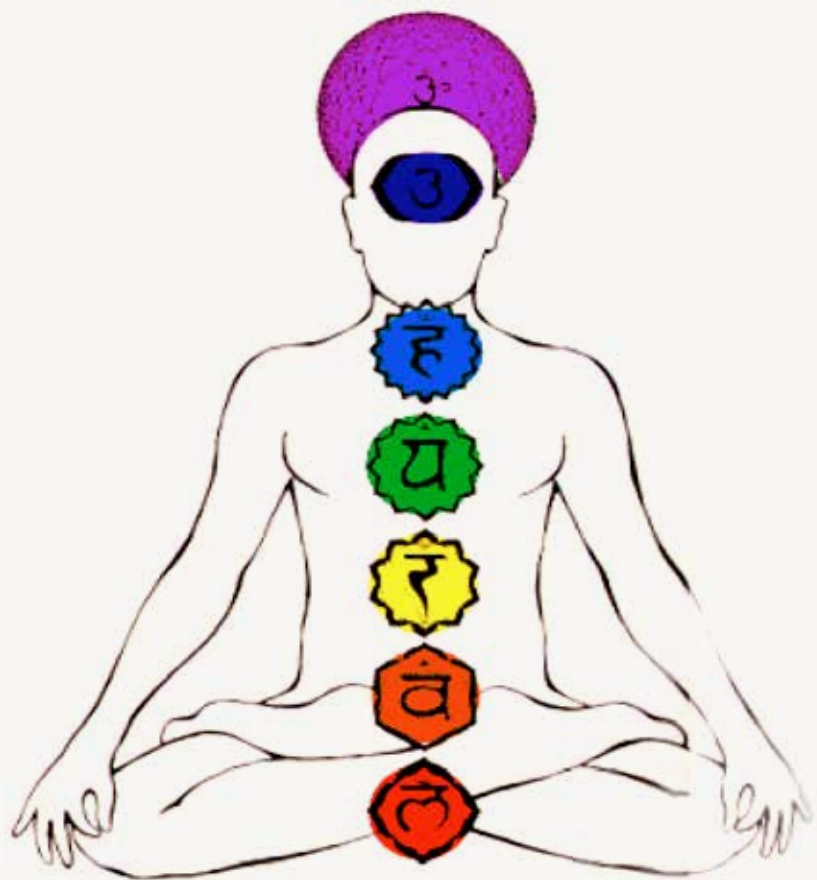
Els txakres

Presentació

Al llarg de la meua vida he sentit a parlar dels txakres però mai no m'havia parat a investigar i reflexionar què eren, tot i que sempre m'ha semblat molt interessant i he tingut ganes de saber-ne més. La primera persona que em va introduir el tema dels txakres va ser la meua professora de dansa, ja que quan em parlava del cos sempre ho lligava amb aquests punts d'energia i com era d'important tenir-los sans i en bon funcionament, ja que això ens influïa. Tot i això no era suficient la informació que ens proporcionava per tal que jo pogués entendre amb plenitud què eren. Així que després de pensar molt quin podria ser el tema del meu treball de recerca vaig veure que amb aquest podria adquirir nous coneixements i aprendre nous conceptes. També crec que aquest treball és un repte per mi, ja que es tracta d'un tema que desconec bastant, de manera que per poder-lo desenvolupar hauré de portar a terme una gran recerca d'informació.

Metodologia

La metodologia emprada en el meu treball es basa en una recerca d'informació extreta de tres llibres, en cada un dels quals es tracta el tema des de diferents punts



de vista. Gran part de la informació l'he extret del *Manual* de la Federació Espanyola de Reiki que em van donar en el curs de reiki que vaig fer per tal de posar en pràctica el tema dels txakres, així que molta informació també me la van proporcionar en el curs. A més, també he parlat amb un fisioterapeuta que treballa amb txakres i amb dues persones que sempre han tingut molt presents aquests centres d'energia i que dominen el tema. Així doncs aquests testimonis m'han ajudat a entendre'l millor. Cal dir que no he extret la informació de cap web.

Cos del treball

Tot està format d'energia! Actualment ho sabem perquè s'ha demostrat científicament, però sempre s'ha tingut present. És molt important l'energia, ja que si no en tenim, podem emmalaltir, i per tal que això no succeeixi els txakres han d'estar sans. A tots ens és difícil ser conscients de l'energia, perquè no la podem veure ni tocar, però això no significa que no existeixi, ja que sense ella no podríem fer res, i perquè gràcies a l'energia portem a terme totes les accions. Aquesta energia la gastem però també la recuperem, per exemple amb el descans. El problema és que no sempre la recuperem tota i després tenim desequilibri energètic, ja que la nostra bateria no està carregada i aleshores aquesta falta d'energia es manifesta en els dolors al cap o a l'estómac.

Els txakres són centres energètics (per on passa l'energia) i també s'anomenen *rodes* perquè giren cap a la dreta o cap a l'esquerra. També s'anomenen *lotos*, ja que s'obren com flors. Hi ha set txakres que es poden classificar en el triangle inferior, que són els tres txakres relacionats amb necessitats físiques i bàsiques, el triangle superior, amb els tres últims txakres relacionats amb aspectes més espirituals, i el quart txakra, que fa de punt d'equilibri entre els dos triangles. Quan aquests txakres estan oberts l'energia hi pot fluir lliurement i ens sentim bé, però si estan bloquejats causen problemes tant en el cos com en la ment, ja que l'energia no pot fluir. Ho podem saber a través d'un pèndol (minerals). Tots els txakres són interdependents i igual d'importants. Les tres causes que fan que els txakres no funcionin bé són: l'excés d'energia en un txakra, o un bloqueig per problemes emocionals o per la baixa energia en un txakra. L'objectiu sempre és treballar tots els txakres, no només centrar-nos en un. Els txakres sempre estan canviant, ja que hi influeixen molts factors. Cada acció recau sobre un txakra.

El primer txakra, o també anomenat *Muladhara*, és el txakra de l'arrel situat a la base de la columna. És de color vermell. En aquest hi trobem l'instint de supervivència, la necessitat d'aliment, son i abríc. També elimina l'energia no desitjada. Ens connecta amb allò terrenal. Està lligat a la seguretat, la innocència, les emocions, a tot allò físic. En equilibri ens sentim segurs, sans, feliços amb el nostre cos i sexualitat...; la infància influeix molt en aquest txakra. Per a aquest txakra és molt important el contacte amb la naturalesa i les olors.

El segon txakra, o *Swadhisthana*, és el txakra situat al sacre. És de color taronja. Aquest és la base del plaer i del gust en tots els sentits. Està relacionat amb tot allò atractiu, concretament amb la sexualitat. És el txakra més femení i està relacionat amb la fertilitat. El seu equilibri aporta senzillesa i elegància física. En aquest txakra hi influeix molt l'aigua, la hidroteràpia permet equilibrar-lo.

El tercer txakra, o *Manipura*, és el txakra del plexe solar. És de color groc. És el txakra de la ment, controla el pensament racional i d'ell sorgeixen els judicis morals. Si està en equilibri, hi haurà disciplina i seguretat per afrontar els reptes, tindrem el control sobre nosaltres mateixos. Està molt relacionat amb el menjar i la digestió.

El quart txakra, o *Anahata*, és el txakra del cor. És de color verd. És el txakra del centre que connecta allò físic amb allò espiritual. Està relacionat amb l'amor i la compassió. Si està en equilibri tens energia i força per aconseguir desitjos, per donar i rebre amor i ser compassiu. El seu sentit és el tacte, ja que ens pot proporcionar amor, compassió i tolerància per això es pot equilibrar amb el massatge.

El cinquè txakra, o *Vishuddha*, és el txakra de la gola. És de color blau. Significa puresa. S'encarrega de la veu i la comunicació verbal i espiritual. També està relacionat amb l'habilitat per acceptar i expressar el que sentim i el que pensem i amb la creativitat. Utilitzar la veu és una de les millors maneres per desenvolupar-lo.

El sisè txakra, o *Ajna*, és el txakra del tercer ull. És de color anyil. Significa percepció i govern. Permet veure-hi més enllà de la visió ordinària. Aquest txakra ens dona força per fer coses. Ens permet veure'ns de manera sincera i profunda i percebre allò espiritual i diví, per això pot resultar incòmode i molt agent el tanca. Dona lloc a la intuïció i la inspiració.

El setè txakra, o *Sahasrara*, és el txakra de la corona. És de color violeta. Simbolitza el coneixement del nostre verdader camí i viure la vida consegüentment. El seu equilibri ens fa sentir pau i plenitud. És el txakra més espiritual i la seva obertura seria la unió amb l'univers. Els que no creuen en allò espiritual el tenen tancat. El que fa aquest txakra és donar un significat a la vida. Amb la meditació es pot desenvolupar. Com a part pràctica vaig fer un curs de reiki, però abans crec adient explicar què és. El reiki està molt relacionat amb els txakres ja que permet activar i treballar els set txakres i a través d'aquesta tècnica es poden curar i equilibrar.

El reiki és una tècnica de canalització d'energia a través de les mans (normalment). És molt important entendre que el reiki no cura, sinó que dona l'energia per tal de sentir-se bé. Tots podem utilitzar reiki per autoajudar-nos o ajudar els altres. Es basa a posar les mans sobre un altre i ajudar-lo a accelerar el procés de curació tot proporcionant-li energia. S'activa amb la iniciació, aleshores s'obrirà el canal i es podrà canalitzar l'energia universal, que és il·limitada. Aquesta energia entra pel setè txakra fins a arribar a les mans i a través d'elles es porta a terme el reiki. El reiki permet alleujar dolors, desbloquejar txakres, sanar-los, relaxar, alliberar energia i emocions...

Per a la part pràctica vaig anar a fer un curs intensiu del primer nivell de reiki a l'estiu. Ho vaig fer al Centre ReiJosan i el va portar a terme en Josep Sanz. A més de posar-ho en pràctica també vam fer una part teòrica, on vam parlar dels txakres de tal manera que vam tractar tots els temes del meu treball.

Ens va ensenyar a fer l'autotractament de reiki, ja que va bé per als txakres i a més ens ajuda a estar millor i es basa a mantenir les mans durant uns minuts en diferents zones del cos: 1. Nuca. 2. Orelles. 3. Costat nuca. 4. Sobre pit. 5. Costat dret ventre. 6. Costat esquerre ventre. 7. Sota melic 8. Ovaris. 9. Sacre.

Es pot fer en qualsevol moment. Això mateix és el que es faria en una sessió de reiki, on primer hi ha la preparació, seguidament la sessió on es fa el reiki a la persona i finalment s'ha de finalitzar la sessió. A mi en el curs em van fer reiki i personalment puc dir que en finalitzar et sents molt relaxat i mentre ho fan a la zona concreta se sent calor, ja que s'està donant energia. Cada persona pot sentir coses diferents. Finalment cal dir que també vaig fer entrevistes a diversos professionals del tema, com per exemple a en Josep Roman, un fisioterapeuta que treballa amb els txakres per tractar els pacients.

Conclusions

Vull concloure dient que estic molt orgullosa de la meva elecció. Considero que ha sigut un treball molt interessant del qual he après molt. Crec que després de tota la feina feta he pogut entendre què eren els txakres i com ens influeixen. Gràcies al curs que vaig fer, vaig poder posar en pràctica i entendre millor tots els coneixements adquirits en el treball. Al mateix temps vaig aprendre moltes tècniques que em poden ajudar i beneficiar en el benestar personal. Per això penso que el treball ha sigut molt enriquidor tant pel que he descobert i après, com pel que m'ha aportat.

Pensava trobar molta més informació però no ha estat així, ja que a totes les pàgines es parlava del mateix. Al final vaig decidir basar-me en els llibres, que eren més fiables i em proporcionaven més dades. He de dir que certs punts del treball m'han costat d'entendre perquè tot allò de què s'hi parla no és físic, sinó és espiritual, i costa d'imaginar i creure. A més també ha sigut difícil perquè molts dels noms són de procedència hindú i s'utilitzaven paraules molt tècniques.

Amb el treball he pogut aprofundir en cada txakra i veure quin aspecte controla cada un. També he pogut descobrir com puc treballar els txakres per tal de tenir-los sans i continuar gaudint de salut, harmonia i felicitat. A més, he conegut tècniques i exercicis per regular el flux de l'energia.

Hem de tenir sempre present els txakres en la vida, ja que he pogut veure que són imprescindibles i molt importants, i per això els hem de cuidar. A partir d'ara podré donar a conèixer la seva importància a la gent que ho desconeix.

Bibliografía o webgrafía

SELB, A. La energía de los Chakras. Regne Unit: Integral, 2007. – Manual Oficial de la Federació Española de Reiki. Madrid, 2017. – HERNÁNDEZ, D. Claves del Yoga. Teoría y pràctica. Barcelona: La liebre de marzo, 1997. – IANANTUONI, S. Los Chakras. Madrid: Agama Publicaciones, 2006.
